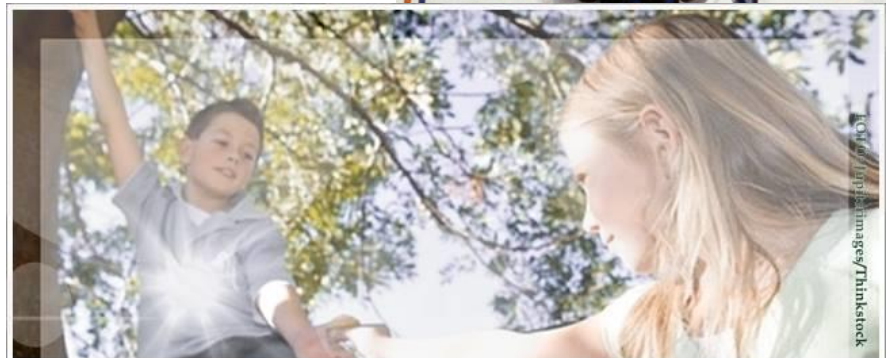


# Każdy z nas może być bohaterem...



By być bohaterem, wystarczy codziennie wychodzić ze świadomością,  
że mogą coś zrobić nie tylko dla siebie, ale i dla innych.  
Prof. Philip Zimbardo

Znany psycholog społeczny – **prof. Philip Zimbardo** zwrócił uwagę na to, że **każdy z nas może być bohaterem**. Wystarczy tylko **nie być biernym obserwatorem**, w zamian stając się wyczulonym na potrzeby innych.

Zdaniem prof. Zimbardo **ludzie są z natury istotami pełnymi współczucia i troszczącymi się o innych**. Jest w nas instynktowne pragnienie pomagania innym w potrzebie, co stanowi podstawę zdrowych rodzin i społeczności. **Ale istnieją także siły, które mogą nas powstrzymać od pomagania** czy mądrego i bezpiecznego reagowania w sytuacjach nieoczekiwanych, takich jak nagłe wypadki. Możemy wtedy poczuć zagubienie i przez to ulegać wpływom sytuacji oraz obecności innych ludzi. W konsekwencji możemy stać się przysłowiowymi „**gapiami**” i zaniechać przez to udzielenia pomocy komuś, kto jej akurat pilnie potrzebuje.

Chęć naszego działania może blokować kilka mechanizmów:

- a) **grupowa ignorancja** – „inni nic nie robią, więc i ja nie muszę”
- b) **rozporozszona odpowiedzialność** – „nie ja się tym zajmę, to kto inny podejmie działanie”
- c) **efekt światła rampy** – „co ludzie powiedzą?”

Świadomość powyższych mechanizmów pozwala przeciwstawić się „**efektowi gapia**” i tym samym działać, jeśli jest to potrzebne i konieczne.

Aby dać sobie szansę na bycie bohaterem dobrze jest pamiętać o kilku wskazówkach:

- ✚ Miej świadomość działania efektu gapia i tego, że jest to reakcja automatyczna. Trzeba zdać sobie z tego sprawę i automatyczną reakcję zastąpić chwilą namysłu nad tym, co można zrobić.
- ✚ Polegaj na swoich informacjach, dowiedz się SAM co się dzieje. Nie zakładaj, że tłum ma dobre informacje.
- ✚ Weź odpowiedzialność w swoje ręce. Zakładaj, że nikt inny nie pomoże, jeśli ty tego nie zrobisz.
- ✚ Bądź świadom istnienia efektu światła rampy, który automatycznie blokuje reakcje. Stań ponad tym i wiedz, że jakakolwiek pomoc z twojej strony może być w tej konkretnej sytuacji nie zła, lecz bardzo potrzebna.

**Podsumowując:**

**Krok 1: Dostrzeż, że coś się dzieje**

**Krok 2: Zdaj sobie sprawę, że ktoś potrzebuje pomocy**

**Krok 3: Weź odpowiedzialność za udzielenie pomocy**

**Krok 4: Zdecyduj, jak pomóc**

**Krok 5: Udziel pomocy**

**Innymi słowy:**

**Bądź świadomy, konkretny i pierwszy!**

Na zakończenie kilka złotych myśli ☺

*Najważniejsze jest DZIAŁANIE.  
Ani dobra wola, ani współczucie nie poprawią świata,  
jeżeli nie idą za nimi konkretne czyny.*

**Philip Zimbardo**

*Głowa jest okrągła,  
aby myślenie mogło zmienić kierunek.*  
Francis Picabia

*Świat jest niebezpiecznym miejscem nie z powodu tych,  
którzy czynią zło, tylko z powodu tych,  
którzy patrzą na to i nic nie robią.*

A. Einstein

*Ludzie chętnie przyczyniają się do dobra innych,  
o ile jest to ich własny wybór.*

Marshall Rosenberg

Życzę powodzenia w podejmowaniu bohaterskich działań ☺

Hanna Szykowska-Tkaczyk, psycholog szkolny